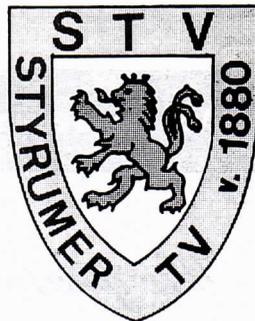


Dein Turnverein

Mitteilungsblatt „Styrumer Turnverein von 1880 e. V.“



Gymnastik • Handball • Jedermannsport • Lauffreß
Leichtathletik • Rollschnelllauf • TAE-KWON-DO
Tischtennis • Triathlon • Trimm Dich • Turnen • Volleyball

Nr. 80

September / Oktober / November 1995

- Einladung - 115 Jahre Styrumer TV

Wir feiern gemeinsam am Samstag, den 23. September 1995 um 19.00 Uhr in unserer vereinseigenen Turnhalle an der Neustadtstraße die 115. Wiederkehr der Vereinsgründung.

Unser Verein bietet neben vielen sportlichen Aktivitäten auch eine Gemeinschaft an, die 115 Jahre alt wird und auch feiern kann.

Bei Livemusik und kleinen Sportvorführungen wollen wir füreinander Zeit haben, zum Erzählen, Tanzen, einfach zum Feiern.

Der Eintritt ist frei, jedoch gute Laune muß jeder selber mitbringen.

Der Vorstand des Styrumer TV wünscht Ihnen unterhaltsame Stunden mit Spaß und Freude im Kreise Gleichgesinnter, denn ohne Feste wäre das Leben in unserer Vereinsfamilie bekanntlich langweilig, traurig und einfach nicht schön, **denn jedes Fest hat seinen Sinn.**

**Pressewart
- W. Peters -**

Hans Douvern
Hans Günter Kiepen

Erwin Wolterhoff
Gertrud Heller
Heinz Wischmann

Ida Biewald

Gertrud Heckmann

Glückwünsche gelten auch den
Töchterkindern, die ebenfalls in den
September, Oktober und November
Viegenfest feiern!

Wir heiraten

Helge Antje



Wir wünschen den beiden Rollschnelläufern Antje und Helge für die Zukunft alles Gute und weiterhin viel Glück in der neuen „Wahlheimat“ von Rosenheim, sowie sportliche Erfolge.

Helge, der in der Deutschen Sporthochschule Köln als Diplom-Sportlehrer sein Studium beendete, verrichtet nun beim Bundesgrenzschutz in Bad Endorf, ca. 20 km von Rosenheim entfernt, seinen Dienst als Sportlehrer.

- W. Peters -



Wir gratulieren

Ihr Jawort zur Eheschließung gaben sich Fritz Arabin und Marion Mühlhoff. Die Leichtathletik-Senioren gratulierten am 21. Juli beim Polterabend auf dem Knops-Hof in Ratingen-Hornberg.



Wir stellen vor:

HEUTE

Ingo Braun

Groß ist er, 96 Kilo schwer und immer gut aufgelegt. Seit Mitte 1994 leitet er erfolgreich die neue TAE-KWON-DO Abteilung bei uns im Verein. Meister darf er sich nennen, denn den 1. Dan (schwarzer Gürtel) schaffte der Styrumer schon vor vielen Jahren.

Von Ingo Braun ist hier die Rede!

Schon sehr früh liebäugelte der Vorgenannte mit der alten, aus Korea stammenden Kampfsportart, und mit dem zehnten Lebensjahr gab es kein Halten mehr: Ingo trat in unsere Vereinsfamilie ein.

Viele Wettkämpfe und eine gute Ausbildung unter Horst Möller ließen aufhorchen.

Im Oktober 1988 schaffte der Aufsteiger den Mülheimer-Stadtmeister im Vollkontaktkampf und weitere Kämpfe u. a. um den Westfalen-Cup folgten.

Fragt man den „Meister“ die Worte TAE-KWON-DO einmal näher zu deuten, so sprudelt es sofort

Aus der Vereinsfamilie

Wir gratulieren

zum

Geburtstag



Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das große vergebens warten.

Die Styrumer Vereinsfamilie wünscht Ihnen in Ihrem neuen Lebensjahr viele kleine und große Glücksmomente!

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

50 Jahre

01.09.95 Christa Stemmer
01.10.95 Bernd Buesemeier

55 Jahre

15.09.95 Manfred Overhoff
15.09.95 Gundel Barth
03.10.95 Werner Bechert
22.10.95 Ursula Reime
02.11.95 Rolf Dinstuhl
13.12.95 Inge Mertins

60 Jahre

13.11.95 Hans Douvern
30.11.95 Hans Günter Kiepen

70 Jahre

10.09.95 Erwin Wolterhoff
16.10.95 Gertrud Heller
19.12.95 Heinz Wischmann

84 Jahre

25.11.95 Ida Biewald

90 Jahre

15.10.95 Gertrud Heckmann

Unsere Glückwünsche gelten auch den Geburtstagskindern, die ebenfalls in den Monaten September, Oktober und November 1995 ihr Wiegenfest feiern!

Wir heiraten



Ihre Hochzeit geben bekannt:

Antje Douvern und Helge Jasch
Die standesamtliche Trauung findet am 7. September 1995 um 12.00 Uhr statt. In der Styrumer Immanuel Kirche erfolgt die kirchliche Hochzeit um 12.30 Uhr zwei Tage später.

Wir stellen vor:

HEUTE

Ingo Braun

Wir wünschen den beiden Rollschnellläufern Antje und Helge für die Zukunft alles Gute und weiterhin viel Glück in der neuen „Wahlheimat“ von Rosenheim, sowie sportliche Erfolge. Helge, der in der Deutschen Sporthochschule Köln als Diplom-Sportlehrer sein Studium beendet, verrichtet nun beim Bundesgrenzschutz in Bad Endorf, ca. 20 km von Rosenheim entfernt, seinen Dienst als Sportlehrer.

- W. Peters -



Wir gratulieren

Ihr Jawort zur Eheschließung gaben sich Fritz Arabin und Marion Mühlhoff. Die Leichtathletik-Senioren gratulierten am 21. Juli beim Polterabend auf dem Knops-Hof in Ratingen-Hornberg.



Lisa heißt der neueste Leichtathletiknachwuchs unseres Vereines. Ihre Geburt zeigten hocherfreut Petra und Norbert Strücker an. Auch hierzu herzlichen Glückwunsch der Leichtathletikabteilung.

- Horst Pokorski -
**Abteilungsleiter
der Leichtathleten**

Groß ist er, 96 Kilo schwer und immer gut aufgelegt. Seit Mitte 1994 leitet er erfolgreich die neue TAE-KWON-DO Abteilung bei uns im Verein. Meister darf er sich nennen, denn den 1. Dan (schwarzer Gürtel) schaffte der Styrumer schon vor vielen Jahren.

Von Ingo Braun ist hier die Rede!

Schon sehr früh liebäugelte der Vorgenannte mit der alten, aus Korea stammenden Kampfsportart, und mit dem zehnten Lebensjahr gab es kein Halten mehr: Ingo trat in unsere Vereinsfamilie ein.

Viele Wettkämpfe und eine gute Ausbildung unter Horst Möller ließen aufhorchen.

Im Oktober 1988 schaffte der Aufsteiger den Mülheimer-Stadtmeister im Vollkontaktkampf und weitere Kämpfe u. a. um den Westfalen-Cup folgten.

Fragt man den „Meister“ die Worte TAE-KWON-DO einmal näher zu deuten, so sprudelt es sofort von seinen Lippen, denn **TAE** bedeutet Fußtritte, **KWON** die Handtechniken und **DO** kennzeichnet den geistigen Weg des Sportes.

Die Trainingsgruppe

Insgesamt trainieren jeden Donnerstag von 17.00 - 19.00 Uhr und samstags von 13.45 - 16.30 Uhr 17 Mitglieder in der vereinseigenen Turnhalle an der Neustadtstraße.

Bemerkenswert ist die Altersstruktur, - sie reicht vom vierten bis zum 40. Lebensjahr. Besonders gut kommt Ingo mit der jüngeren Generation aus, was daran liegen mag, daß er selbst Vater eines zehn Monate alten Sohnes Namens Michel ist.

Weitere Ziele

Die nächste Gürtelprüfung in den verschiedenen Klassen findet am 07.10.1995 in unserer Turnhalle statt - und der Trainer ist sicher, daß die Prüfung bei einigen erfolgreich endet.

Zu guter Letzt ein Dankeschön

In den vergangenen Wochen war Ingo beruflich kurzfristig sehr eingespannt. Ein Dankeschön hier in Schriftform richtet er an Pedro Pereiro und Thorsten Michler, die in vorbildlicher Weise die Trainingsstunden übernahmen.

Ein Wunsch

Dir lieber Ingo, wünscht die gesamte Styrumer Vereinsfamilie für die Zukunft alles Gute, viel Erfolg in Deiner Abteilung und weiterhin eine einfühlbare Ehefrau, die Dich wie bisher immer wieder sportlich unterstützt und für den Kampfsport TAE-KWON-DO stets ein offenes Ohr behält!

- Wolfgang Peters -

Ich wünsche . . .

Nur ein Wunsch nach den Urlaubstagen

Das Leben genießen, die Beschwerden des Alltags einmal für ein paar Wochen ablegen zu können - das ist sehr schön und tut gut.

Vielleicht stößt es mich auch an, nachzudenken, ob ich danach wirklich wieder alle Lasten und Belastungen einschließlich der sportlichen Aktivitäten auf mich nehmen muß, ob ich es mir vielleicht doch unnötig schwer mache oder machen lasse, durch Mißmut, Nörgelei, Schwarzmalerei usw...

Ich wünsche Ihnen und mir selber das richtige Augenmaß für alle Bestrebungen im sportlichen sowie im Privatleben, um aus der Urlaubserholung viel Kraft zu schöpfen, für eine neue Runde, für eine neue Chance, für einen neuen Anlauf: **Ich** selbst werden, um so ganz **Du** sagen zu können!

Euer Pressewart
- Wolfgang Peters -



Gesundheitsförderungs-Kurse

für

Senioren

in MH-Styrum



Wirbelsäulengymnastik

(ab 19.9.1995 jeweils dienstags, 10.00-11.00 Uhr, in der Turnhalle des Styrumer TV, Neustadtstr. 118)

Fitneßtraining für einen gesunden Rücken

(ab 19.9.1995 jeweils dienstags, 11.00-12.00 Uhr, in der Turnhalle des Styrumer TV, Neustadtstr. 118)

Wirbelsäulengymnastik

(ab 21.9.1995 jeweils donnerstags, 10.00-11.00 Uhr, in der Turnhalle des Styrumer TV, Neustadtstr. 118)

Fitneßtraining für einen gesunden Rücken

(ab 21.9.1995 jeweils donnerstags, 11.00-12.00 Uhr, in der Turnhalle des Styrumer TV, Neustadtstr. 118)

Kursleitung dienstags: Herr Dirk Arnzen
Kursleitung donnerstags: Frau Ingrun Meier

Die Gesundheitsförderungs-Kurse werden für Versicherte der Betriebskrankenkasse Mannesmannröhren-Werke AG und deren Angehörigen in Zusammenarbeit mit dem Styrumer Turnverein durchgeführt. Die Kursgebühr wird für Versicherte der Betriebskrankenkasse Mannesmannröhren-Werke AG von der Betriebskrankenkasse getragen.

Eine Mitgliedschaft im Styrumer Turnverein ist nicht notwendig und wird durch eine Kursteilnahme auch nicht begründet.

Anmeldungen oder Rückfragen nehmen Sie bitte direkt bei der Betriebskrankenkasse Mannesmannröhren-Werke AG, Geschäftsstelle Mülheim, Wiesenstraße 36, 45473 Mülheim an der Ruhr, vor:

Herr Lösel Tel.: 458-4253 oder
Frau Gremberger Tel.: 458-4915

Die Turnabteilung berichtet:

Handballabteilung

Die Turnabteilung berichtet!

Small berichtet sie aber nicht!!!

- Bedingt durch:
- 1) längerwöchige Krankheit,
 - 2) anschließendem Urlaub und
 - 3) allgemeines Sommerloch

entfällt der Bericht der Turnabteilung in dieser Zeitung. Ebenso werden meine Überlegungen zur 115. Wiederkehr der Vereinsgründung nicht erscheinen.

Gefeiert werden soll aber:

Wann? Samstag, 23. September 1995

Wo? Vereinseigene Turnhalle Neustadtstraße

Gut Heil

- W. Mertins -

Herzlichen

Glückwunsch

Herr Bröckelschen wurde zum 1. Vorsitzenden des Handballverbandes Niederrhein und Alfred Kumschlies zum Beisitzer im Rechtsspruchausschuß gewählt.

Beiden recht herzlichen Glückwunsch und für die anfallenden Aufgaben eine glückliche Hand! (Info. durch Friedhelm Körner an Pressewart)

1. und 2. Damenmannschaft

Da bei beiden Damenmannschaften die Vorbereitung erst begonnen hat, ist momentan nicht viel zu berichten.

Erfreulich ist, daß mit Elmar Kugel ein neuer Trainer für die 1. Damenmannschaft gefunden wurde. Ebenfalls konnte sich die Mannschaft personell verstärken mit den Neuzugängen Anja Siebert, Ute Prade und Petra Schemmann. Aus der 2. Damenmannschaft verstärkt uns Alexandra Stark. Somit stehen für die kommende Saison 10 Spielerinnen zur Verfügung.

Auch für die 2. Damenmannschaft konnte ein Trainer gewonnen werden, Karl Schäfer von Unitas Speldorf wird die Mannschaft in der kommenden Saison betreuen. Erfreulich ist, daß alle Spielerinnen auch im nächsten Jahr die Mannschaft unterstützen werden.

An dieser Stelle möchte ich noch auf unser Damenturnier hinweisen. Am 16.09.95 ab 14.00 Uhr werden in der Sporthalle Von-der-Tann-Straße 5 Damenmannschaften um den Wanderpokal spielen. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Am 17.09.1995 findet ab 11.00 Uhr das Herrenturnier statt.

Wir würden uns freuen, wenn wir Euch in der Halle begrüßen könnten.

Eingereicht von
- Frank Wiebels -

gegenüberstehen und an ihrer Spieltechnik feilen oder neue Schlägerbeläge ausprobieren, um für den im September beginnenden Spielbetrieb gerüstet zu sein.

Durch die Neuanmeldungen einiger Spieler rechnet sich die gemeldete Mannschaft in der kommenden Saison auch entsprechende Chancen aus, sich im oberen Tabellendrittel der 3. Kreisklasse zu etablieren. Ein Ziel, das durchaus zu erreichen ist. Hierfür spricht die ausgeglichene Leistungsstärke der aus folgenden Spielern bestehenden Mannschaft:

Rolf Dinstuhl
Dieter Kral
Gerhard Lukosczyk
Manfred Schwick
Kai-Uwe Stuellgens
Lothar Vorrath

Neben der Bereitschaft, das gesteckte Ziel zu erreichen, gehört natürlich auch ein gewisses Quantum Glück.

Schau'n wir mal!

- Manfred Schwick -

Triathlon-Abteilung

Bericht über den Vereinstriathlon am 06.05.95 in Raesfeld

Das war wirklich ein schöner Nachmittag: die Sonne lacht vom Himmel, man sitzt bequem im Campingstuhl, hat zwischendurch ein paar aufmunternde Sprüche für die lieben Vereinskameraden auf den Lippen, schleckt zwischendurch ein (oder zwei?) Eis, notiert ab und an ein paar Zeiten - wirklich nett! Da stellt man sich angesichts schweißtreibender, keuchender Triathleten doch glatt die Frage, ob man diesen Job vielleicht in Zukunft immer übernehmen sollte...

Aus dieser Sicht unserer Aktiven, die nach den langen Wintermonaten nun endlich ihre Form

überprüfen wollten, sah die Sache wohl etwas anders aus:

- die Sonne knallt erbarmungslos auf die schattenlose Strecke;
- bei jeder Runde, die man hinter sich gebracht hat, steht da ein Grüppchen Frauen, das einem irgendwas zuruft, was man auf die Schnelle sowieso nicht versteht (oder waren das tatsächlich nur Anfeuerungsrufe?);
- bei der verd... Hitze fühlt man sich wie eine ausgequetschte Zitrone, und die in ihren Stühlen lecken sichtbar genießerisch an ihrem Eis (haben die kein Mitgefühl?).

Nun mal ganz im Ernst: nach dem weniger gelungenen Trainingslager brannten alle förmlich auf diesen ersten Wettkampf. Im Vergleich zum Vorjahr (siehe Listen) konnten sich fast alle um einige Minuten verbessern (Steffen um fast neun Minuten - alle Achtung!).

Das bei einigen auf der exakt gleichen Wettkampfstrecke nicht ganz die Zeiten vom Vorjahr erreicht werden konnten, lag weniger an einer nicht optimal verlaufenen Vorbereitungsphase (z.

B. Harald wegen Bruch des Mittelfußknochens) als vielmehr an der außergewöhnlichen Hitze.

Zunehmend bereiten auch erhöhte Ozonwerte einigen von uns Probleme bei der Atmung und Regeneration unmittelbar nach der Anstrengung (Steffen und Tom können da ein Lied von singen). Sollte es wirklich den angekündigten „Rekordsommer“ geben, wird sich für manchen sicherlich die Frage stellen, ob er seinem Körper unter diesen Bedingungen überhaupt einen Wettkampf zumuten kann und will.

Ich finde, man sollte bei hohen Temperaturen auf jedenfall seine Zielsetzung bezüglich der eingepflanzten Finish-Zeit überdenken, denn es dürfte wohl jedem klar sein, daß man seinem Körper keinen großen Gefallen tut, wenn man nach dem Triathlon erst einmal Erste Hilfe im Sani-Zelt in Anspruch nehmen muß.

Genug der Worte, wir wollen schließlich Fakten - sprich Zeiten sehen! Auf den nächsten Seiten gibt es davon genug.

Ich wünsche allen eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison.

- Karin Packhäuser -

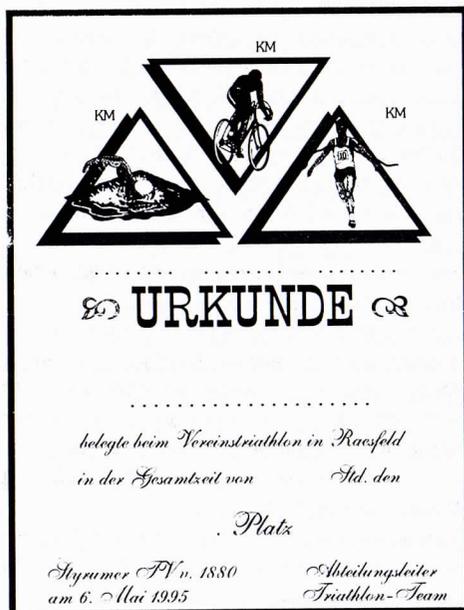
Ergebnisübersicht Vereinstriathlon vom 06.05.95 in Raesfeld

TRIAHLON	S.-Zeit	P	Start	P	Radzeit	Ø	P	Ankunft	WZ	Start	Laufzeit	Ø	P	Ziel	Vorg.	Endzeit	P
Distanz	1				42,2						10,0						
Brigitte	18:54	-	08:54	1	1:22:10	30,8	-	1:31:04	1:57	1:33:01	4:04:52	6:29	-	2:37:53	10:00	2:47:53	1 F
Arno	09:06	-	09:06	2	0:32:10	32,3	-	0:41:16	0:14	1:41:30	28:23	5:41	-	1:09:53		1:09:53	1 J
Holger	20:00	12	10:00	3	1:18:22	32,3	15	1:28:22	0:54	1:29:16	49:00	4:54	10	2:18:16	10:00	2:28:16	14
Udo	22:29	14	12:29	4	1:13:17	34,6	11	1:25:46	1:18	1:27:04	59:04	5:54	13	2:26:08	10:00	2:36:08	15
Youssef	15:01	1	15:01	5	1:07:49	37,3	6	1:22:50	0:51	1:23:41	43:04	4:18	6	2:06:45		2:06:45	5
Joachim	15:09	2	15:09	6	1:03:41	39,8	2	1:18:50	0:25	1:19:15	39:15	3:56	1	1:58:30		1:58:30	1
Wolfgang	16:12	3	16:12	7	1:02:37	40,4	1	1:18:49	0:50	1:19:39	43:05	4:18	6	2:02:44		2:02:44	2
Jochen	16:22	4	16:22	8	1:04:38	39,2	3	1:21:00	0:35	1:21:35	43:21	4:20	7	2:04:56		2:04:56	3
Harald	16:46	5	16:46	9	1:07:44	37,4	5	1:24:30	1:24	1:25:54	44:10	4:25	8	2:10:04		2:10:04	6
Peter	16:54	6	16:54	10	1:10:20	36,0	9	1:27:14	0:41	1:27:55	47:28	4:45	9	2:15:23		2:15:23	9
Steffen	17:13	7	17:13	11	1:17:32	32,7	14	1:34:45	2:07	1:36:52	50:52	5:05	11	2:27:44		2:27:44	13
Ralf	18:08	8	18:08	12	1:07:29	37,5	4	1:25:37	1:03	1:26:40	39:53	3:59	2	2:06:33		2:06:33	4
Detlev	18:18	9	18:18	13	1:10:01	36,2	8	1:28:19	0:46	1:29:05	41:10	4:07	3	2:10:15		2:10:15	7
Tom	18:31	10	18:31	14	1:10:37	35,9	10	1:29:08	0:34	1:29:42	54:19	5:26	12	2:24:01		2:24:01	12
Uwe	19:21	11	19:21	15	1:13:23	34,5	12	1:32:44	0:42	1:33:26	43:18	4:20	7	2:16:44		2:16:44	10
Heiner	20:00	12	20:00	16	1:14:35	33,9	13	1:34:35	1:38	1:36:13	41:29	4:09	4	2:17:42		2:17:42	11
Norman	21:43	13	21:43	17	1:09:11	36,6	7	1:30:54	0:37	1:31:31	42:03	4:12	5	2:13:34		2:13:34	8

Tischtennis

im Volksmund mit „Ping-Pong“ abgetan, ist eine Sportart, die, wenn sie ernsthaft betrieben wird, äußerste Konzentration erfordert und sehr schweißtreibend ist.

Nicht nur bei der Jugend, sondern auch bei älteren Jahrgängen kommt das Spiel mit dem weißen Zelluloidball gut an. Den besten Beweis hierfür liefern die Trainingsabende, an denen sich bis zu 15 Akteure an den grünen Platten



Urkunde: Entworfen und hergestellt von
Burkhard Büngeger

Radfreizeit in den Herbstferien

Wer hat Lust und Zeit, vom 14. Oktober bis zum 21. Oktober 1995 an einem Familienurlaub mit Rädern (Mountain-Bikes) teilzunehmen? Wir wollen wieder, wie schon in den Vorjahren, von einem festen Quartier aus Tages- oder Halbtagesausflüge unternehmen. Über das Reiseziel müßte zwischen den Interessenten noch eine Absprache getroffen werden.

Termin:

Samstag, 14.10.95 (Anreise) bis Samstag, 21.10.95 (Abreise)

Ort:

??? Absprache (Schwarzwald, Dolomiten,...)

Melden:

bei Harald Oesterwind, ☎ 02 08 / 47 06 48, möglichst bis Ende Juni

- Harald Oesterwind -

Styrumer Triathleten auch im Duathlon erfolgreich

Eine Woche nach dem vereinsinternen Wettkampf in Raesfeld (siehe Bericht von Karin Packhäuser) nutzten 10 Styrumer Triathleten die Westdeutschen Duathlonmeisterschaften in Mönchengladbach als ersten Formtest vor dem eigentlichen Beginn der Triathlonsaison. Neben dem erfolgreichen Abschneiden „altbewährter“ Styrumer Aktiver war es besonders erfreulich, daß auch unsere „Neuzugänge“ **Willi Üink**, **Michael Teuber**, **Udo Gietzen** und **Dietmar Passiepen** ihren ersten Wettkampf für den Styrumer TV mit Bravour absolvierten. Die Ergebnisse im einzelnen:

	Lauf	Rad	Lauf	Gesamtzeit	Platz
	14,5 km	58 km	8 km		
Joachim Schüler	56:14	1:35'38	34:15	3:06'07	1.M40
J. Reuschenbach	58:28	1:36'16	35:06	3:09'50	17.M21
Wolfg. Paashaus	60:18	1:34'34	35:38	3:10'30	2.M45
Willi Üink	55:52	1:43'45	34:45	3:14'22	4.M35
Norman Grefrath	59:29	1:46'33	33:53	3:19'55	26.M21
Michael Teuber	54:52	1:52'33	34:00	3:21'25	28.M21
Gerd Neugebauer	58:26	1:42'16	44:10	3:24'54	11.M35
Thomas Mach	63:02	1:45'25	36:52	3:25'19	38.M21
Udo Gietzen	63:35	1:53'49	43:35	3:40'59	10.M45
Dietm. Passiepen	65:03	2:13'46	48:43	4:07'32	32.M35

-Wolfgang Paashaus -

Trainingslager in Stirn 08.04.-22.04.95

18 Erwachsene und 13 Kinder sorgten bei Familie Hausmann für ein volles Haus, nachdem auch die letzten gegen 15.00 Uhr bei winterlichen Temperaturen und leichtem Schneefall ihre Ferienwohnung bezogen hatten. Kaum ausgestiegen und ausgeladen, schwangen sich die ersten sofort auf die Räder, um bei einer lockeren dreistündigen Ausfahrt zu testen, ob drei oder vier Schichten Kleidung dem kalten Wind trotzen würden. Beim gemeinsamen Abendessen - einer festen Einrichtung für die

nächsten 14 Tage - konnten bereits erste Erfahrungen weitergegeben werden, so daß dem geplanten Rhythmus von Schwimmen, Laufen und vor allem Radfahren nichts mehr im Wege stand.

Glücklicherweise war das im benachbarten Georgensmünd gelegene Schwimmbad für die Öffentlichkeit geschlossen und nach langwierigen, geheimen Verhandlungen wurde uns der Schlüssel des Bades zur regelmäßigen und beliebigen Nutzung übergeben. So konnte der Trainingsplan immer an die aktuelle Wetterlage angepaßt werden, wenn auch die kalte und unbeständige Witterung Abstriche vor allem beim Radtraining zur Folge hatte.

Trotz der großen Leistungsunterschiede gelang es, die Trainingsfahrten mit dem Rad gemeinsam durchzuführen, wobei sich Jochen mit abwechslungsreicher Streckenauswahl und ortskundiger Führung besonders verdient machte. Anlässlich der mit einer Kiste leckeren Sektes unseres Gastwirtes gesponsorten Abschiedsfeier fand dies dann auch seine verdiente Würdigung durch die von Norbert initiierte Verleihung der „Goldenen Speiche“.

Doch gab es leider auch negatives zu vermelden:

Am Gründonnerstag wurde uns allen die Gefährlichkeit unseres Sportes vor Augen geführt, als Karin beim Nobbyathlon (Radfahren und Laufen im Wechsel) von einem Pkw-Fahrer die Vorfahrt genommen wurde und die daraus resultierende Vollbremsung einen schweren Sturz zur Folge hatte. Auch unsere Betroffenheit konnte nichts daran ändern, daß Karin zur operativen Behandlung nach Hause fahren und ihre sportlichen Ziele auf das nächste Jahr wird verschieben müssen. Inzwischen ist sie jedoch soweit wieder hergestellt, daß sie mit altem Ehrgeiz wieder das Training aufgenommen hat.

So hatten zwei schöne Wochen auch ihre Schattenseiten, dennoch:

Planungen für das nächste Jahr wurden schon wieder aufgenommen.

- Uwe Alex -

Rennsteiglauf (Thüringer Wald)

Der diesjährige Rennsteiglauf fand am 20. Mai 1995 statt. Bei diesem zum 23. Mal stattfindenden Lauf- und Wanderereignis konnten die Teilnehmer zwischen Laufstreckenlängen von 67 km, 42,2 km und 21,1 km wählen. Darüber hinaus wurden Wanderungen von 10 bis 50 km angeboten.

Zielpunkt aller Lauf- und Wanderstrecken war der Ort Schmiedefeld. Start der Marathondistanz war in Neuhaus (südlicher Teil des Rennsteiges). Der 67 km-Lauf begann am nördlichen Ende des Rennsteiges in der Nähe von Eisenach. Am Marathon nahmen über 3 000, am 67 km-Lauf ca. 1 500 Läufer und Läuferinnen teil. Insgesamt nahmen 11 000 Frauen und Männer aktiv an der Veranstaltung teil.

Der Rennsteiglauf ist landesweit als „Großereignis“ zu bezeichnen. Dementsprechend war die Stimmung. Die Nudelparty am Vorabend war ein Riesenfest, wobei das lokale Fernsehen und die örtliche Presse anwesend waren. Sämtliche Quartiere im Bereich Neuhaus waren ausgebucht.

Start zum Marathon war 9.00 Uhr. Trotz Temperaturen von ca. 12° C (trocken) standen die ersten Läufer bereits gegen 8.10 Uhr an der Startlinie. Ab 8.30 Uhr Animation mit Schunkeln, Klatschen und Singen im Starterfeld. Riesenstimmung - Startschuß.

Die Marathonstrecke ist abwechslungsreich und anspruchsvoll. Drei Viertel der Strecke verläuft durch den Wald mit teilweise guten, aber auch teilweise sehr schwer zu laufenden Wegen, die u. a. durch steinige und schlammige Hohlwege / Bachbetten führen, in denen nur hintereinander gelaufen bzw. gegangen werden kann. Zwischendurch immer wieder Asphaltstücke, die ca. ein Viertel der Gesamtstrecke ausmachen. Ebene bzw. flache Abschnitte sind äußerst selten, die Wege führen fast ausschließlich bergauf oder bergab. Das durchschnittliche Höhengniveau liegt bei ca. 800 m ü. N. N.

Dieser Marathon ist als sehr schöner Erlebnislauf zu bezeichnen, das Erreichen von Bestzeiten ist

jedoch unmöglich. Mit 4:03:55 ist der Autor ca. 1/2 Stunde über seiner derzeit möglichen Laufzeit für einen „normalen“ Marathon geblieben.

Subjektive Bewertung:

sehr schöner Lauf,

Teilnahme unbedingt empfehlenswert,

Anreisezeit ca. 4 - 5 Std. (aber das ist es wert)

Info.: Steffen Delling, Mäusegattstraße 47,

45472 Mülheim, Tel.: 37 20 45

- Steffen Delling -

Leichtathletik-Notizen

Kevelaer

Bei den diesjährigen LVN-Seniorenmeisterschaften konnten sich wiederum Brigitte Paashaus und Dieter Potyka plazieren. Brigitte mußte sich in ihrer Spezialdisziplin Diskus der Düsseldorferin Ulrike Hohenberg beugen und wurde Vize mit persönlicher Jahresbestleistung von 32,70 m. Im Kugelstoß gelang ihr ein 3. Platz mit 8,42 m. Dieter Potyka trat in den Sprintwettbewerben 100 m und 200 m an. Mit 13,25 Sek. belegte er den 4. Platz in der Klasse M 55. Im 200 m-Lauf kam er auf den 6. Platz mit 27,17 Sek.

Paderborn

Zum 14. Mal nahm Dr. Friedhelm Richter am Paderborner Osterlauf über Halbmarathon teil und belegte in einem stark besetzten Feld in der Klasse M 60 Platz 12 mit 1.49,13 Std.

Mülheim-Dümpten

Seiner Mutter machte es Arno Paashaus bei den Kreiseinzelmeisterschaften in den Wurfdisziplinen am Dümptener Wenderfeld nach. Er gewann in der B-Schüler-Klasse sowohl den Ballwurf mit 48,00 m als auch den Kugelstoß überlegen mit 10,44 m.

Im Kugelstoß der männlichen Jugend B schaffte Kai Lübke Platz 3 mit 13,20 m, wobei ihm 23 cm

zum Sieg fehlten. Leider versagte er im Diskuswurf. Hier warf er 24,34 m und wurde Neunter.

Fair zeigten sich die Geschwister Annette und Karin Gründler. Weil die Neumühlerin Nadine Witkowski als einzige Kandidatin über 2.000 m der Klasse W 15 auf ihr Startrecht hätte verzichten müssen, gingen die Styrumerinnen in der höheren Klasse an den Start und wurden hinter der Neumühlerin zweite und dritte. Annette erreichte mit 7.37,4 Min. Platz 2 und Karin mit 7.46,2 Min. Platz 3.

Solingen

Beim Seniorensportfest des Solinger LC war Asta Lausch die einzige Siegerin unseres Vereines. Sie gewann den Dreikampf der Klasse W 65 mit 821 Punkten. Horst Degner wurde in der Klasse M 65 Dritter mit 563 Punkten.

In der stark besetzten Klasse M 55 reichte es für Dieter Potyka nur zu Platz 6 mit 1.110 Punkten vor Horst Kleinbrink mit 1.002 Punkten.

Mülheim-Kahlenberg

Mit erfreulichen Ergebnissen für unseren Klub endeten die Stadt-Langlaufmeisterschaften und Vierkampfeisterschaften der B-Schüler.

Tim Platen wurde über 5.000 m Stadtmeister bei der männlichen Jugend B mit 19.09,7 Min. Bei den Frauen wurde Heide Kempen, die schnelle Briefbotin, über 5.000 m Dritte in 29.05,9 Min.

Arno Paashaus ließ im Vierkampf der B-Schüler im entscheidenden Hochsprung seinem Rivalen Sebastian Böhle (TV Einigkeit) keine Chance und gewann den Titel mit 1.648 Punkten.

Kleinenbroich

Drei Siege brachten vier Teilnehmer unseres Vereines vom traditionellen Seniorensportfest der DJK Kleinenbroich heim. Es siegten im Dreikampf Horst Degner (M 65) mit 681 Punkten, Heide Kempen (W 45) mit 645 Punkten und Asta Lausch (W 65) mit 482 Punkten.

Heide Kempen nahm darüberhinaus am 3.000 m-Lauf teil und wurde in ihrer Klasse mit 16.47,7 Min. Zweite.

Bombenstimmung beim 1. Tengelmann-Lauf

Die Westdeutsche Allgemeine gab es in ihrer Ausgabe vom 3. Juli treffend wieder: „Bei Tengelmann war der Teufel los“.

Tengelmann und der Stadtsportbund haben endlich ein Konzept gefunden, wie man Läufer von nah und fern sowie viele Zuschauer für eine Leichtathletik-Veranstaltung begeistern kann. Insgesamt traten über 600 Läufer beim 1. Tengelmann-Lauf zum Start an, und den Zuschauern wurde ein Volksfest auf der Wissoll-Sportplatzanlage mit Show-Programm und Budenstadt angeboten, so daß etwa 3 000 Interessierte den Rahmen einer großen Laufveranstaltung boten, bei der der Styrumer Turnverein örtlicher Ausrichter war.

Oberbürgermeister Specht war Schirmherr der Veranstaltung und ließ es sich nicht nehmen, selbst mitzulaufen. Begeistert waren auch Dr. Michael Krause und Wilfried Mütter (Präsident sowie Vizepräsident des Dt. Hockeybundes) dabei.

Sieger des Hauptlaufes über 10 km wurde Jagu Liss (Rotweiß Koblenz) mit 31.03,84 Min. vor dem ehemaligen deutschen Berglaufmeister Karl-Heinz Doll (Breitenau) und Dirk Schlitzkus (Tusem Essen).

Die Ergebnisse im einzelnen:

10 km - Männer

M 30

1. Frank Horrath (LAC Oberhausen) 32.14,98 Min.

M 35

1. Fred Rauch (LG Mülheim) 36.56,67 Min.
10. Uwe Alex (Styrumer TV) 42.40,36 Min.

M 40

1. Karl-Heinz Doll (Breitenau) 31.13,49 Min.

M 45

1. Jürgen Fernholz (SVgg. Sterkr.-Nord) 34.48,87 Min.
16. Malte Roßteuscher (Styrumer TV) 39.50,75 Min.

M 50

1. Jochen Adomeit (LG Düsseldorf) 34.26,12 Min.

M 55

1. Werner Bartels (Adler 07 Bottrop) 38.01,92 Min.
6. Willi Husemann (Styrumer TV) 43.59,12 Min.
16. Franz Sichler (Styrumer TV) 46.00,89 Min.

M 60

1. Werner Beecker (TSV Hochdahl) 37.00,01 Min.
6. Harald Temme (Styrumer TV) 44.39,76 Min.

10 km - Frauen

Hauptklasse

1. Melanie Klein-Arndt (TuS Lintorf) 37.13,38 Min.
4. Karin Packhäuser (Styrumer TV) 42.40,95 Min.

5,1 km - Männer

1. Winni Spanaus (ASV Duisburg) 17.01,58 Min.
2. Volker Hartmann (Marathon Mülheim) 18.00,38 Min.

Männliche Jugend B

1. Carsten Kruck (Tusem Essen) 17.02,74 Min.
4. Tim Platen (Styrumer TV) 19.41,27 Min.

Weibliche Jugend B

1. Yvonne Karcher (Teutonia Landstrup) 19.55,48 Min.
4. Vera Paashaus (Styrumer TV) 26.14,86 Min.

1 000 m - Schüler B

1. Sebastian Hartung (TG Mülheim 56) 3.06,35 Min.
5. Arno Paashaus (Styrumer TV) 3.31,52 Min.

Erivan Haub, Seniorchef des Hauses Tengelmann, brachte seine Zufriedenheit über die Laufveranstaltung zum Ausdruck und bedankte sich bei allen, die zum Erfolg beigetragen hatten. Nach diesem Test wird der Tengelmann-Lauf auch im nächsten Jahr gestartet. Übrigens auch eine gute Geste des Hauses Tengelmann: Einen Scheck über 28.000 DM für den Behindertensport und 2.000 DM für den Breitensport in Mülheim erhielten die Verantwortlichen aus dem Erlös des Umsatzes des Budendorfes.

- Horst Pokorski -

Bitte Vormerken!



10.09.1995

Spiel- und Breitensportfest des Stadtsportbundes
Mülheim-Ruhr

Veranstaltungsort: Bezirkssportanlage Mintar-
der Straße, Mülheim an der Ruhr / Saarn

Zeitplan: Schüler-Dreikämpfe ab 9.30 Uhr,
Ruhrtal-Meile (1 609 m) ab 15.30 Uhr.

14.10.1995

15. Styrumer Straßenlauf
„Rund um die Neustadtstraße“, über 10 km für
Männer, Frauen und Jugend, ab 15.30 Uhr.
Start: Augustastraße, Eingang Feldmann-Fach-
werkhaus

Meldungen an:

Horst Pokorski
Dimbeck 73
45470 Mülheim - Ruhr
Tel.: 02 08 / 3 48 10

- Horst Pokorski -

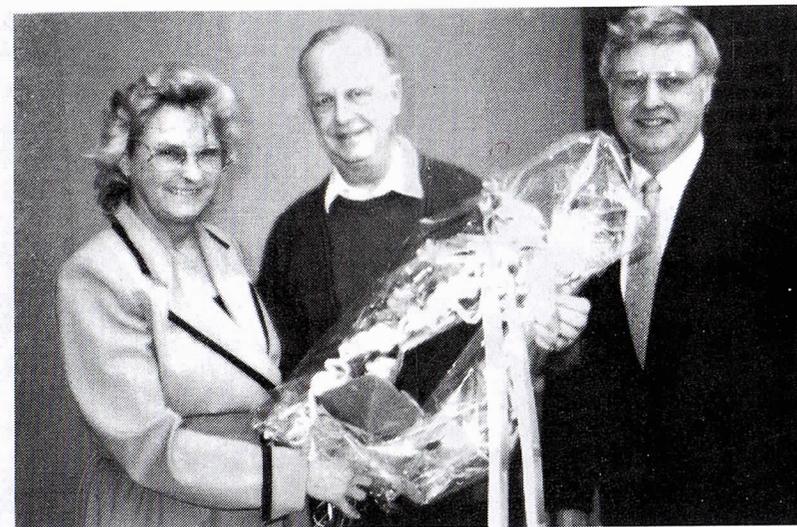
Und ganz zum Schluß

Nachfolgend einige Fotos von der diesjährigen Mitgliederversammlung

(alle Fotos Pressewart)



Herta Rohde 80 Jahre jung.
Nachträglich ein bunter Blumenstrauß
überreicht vom Geschäftsführer Walter
Mertins (links) und dem 1. Vorsitzenden
Hans Douvern.



Herzlichen Glückwunsch und Blumen für den neuen Ehrenvorsitzenden Horst Pokorski (Mitte)
überreichten Ilse und Hans Douvern.

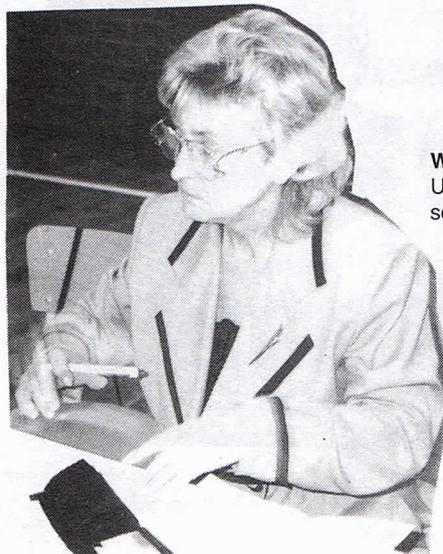


Zum siebten Mal Mannschaftssieg in Kettwig. Stellvertretend für die Leichtathleten nahmen
Dagmar Bechert und Horst Kleibrink, für die Turner Sportwart Herbert Holtmann (rechts)
den Pokal in Empfang.



Strahlende Gesichter nach der Mitgliederversammlung 1995

Links der wiedergewählte Geschäftsführer und 2. Vorsitzende Walter Mertins und rechts der 1. Vorsitzende Hans Douvern, hier im Gespräch mit dem Versammlungsleiter Willi Stollen.



Wiedergewählt

Unsere Kassenwartin Ilse Douvern überprüft sorgfältig die Finanzen unseres Vereines.

**Redaktionsschluß für die Nr. 81
Freitag, den 17.11.1995
(muß die Post bei mir vorliegen)
Pressewart Wolfgang Peters,
Hansastraße 109, 47058 Duisburg
Tel.: 02 03 / 33 22 22**